

尴尬与羞耻的差异比较述评

范文翼, 杨丽珠

(辽宁师范大学心理学院, 大连 116029)

【摘要】 尴尬与羞耻皆是负性的自我意识情绪,具有一定的相似性,然而越来越多的研究强调对二者进行明确区分。本文从语义学和心理学角度对二者进行辨析,详细论述了二者在诱发事件、认知归因、旁观者在场、神经生理基础及生理反应、情绪体验及情绪表达、应对方式等方面的差异,进一步指出它们与心理疾病的关系。未来进行跨文化研究时应保证语义等价性,加强对尴尬和羞耻差异的量化,对社交焦虑等心理障碍进行临床干预时注重对尴尬与羞耻的评估与调节。

【关键词】 尴尬; 羞耻; 自我意识情绪; 心理疾病

中图分类号: R395.2

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.02.025

Review of Differences between Embarrassment and Shame

FAN Wen-yi, YANG Li-zhu

School of Psychology, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China

【Abstract】 Embarrassment and shame are two different concepts with similarities both relating to negative self-conscious emotions. This article aimed to discriminate these two emotions from perspectives of semantics and psychology. We discussed their differences in activating events, cognitive attributions, the presence of audiences, neurophysiologic and physiological response, experience and expression of emotion, coping style in details. The relationships between embarrassment and shame and psychological illness were also discussed. In the future, cross-culture study should ensure semantic equivalency, reinforce quantitative differences between embarrassment and shame. Moreover, clinic psychologists should pay attention to the assessment and regulation of embarrassment and shame in psychological therapy on mental disorders such as social anxiety.

【Key words】 Embarrassment; Shame; Self-conscious emotion; Psychological illness

近年来,自我意识情绪(self-conscious emotions)成为国内心理学界研究的热点,尴尬(embarrassment)、羞耻(shame)和内疚(guilt)等负性的自我意识情绪也逐渐得到研究者的重视。综观国内以往文献,区分内疚和羞耻的研究较多,辨析尴尬和羞耻的文献较少。与内疚相比,羞耻与尴尬更为相似^[1],因此许多心理学家就尴尬和羞耻是否是相同的情绪展开争论。早期研究者将二者等同,认为尴尬是一种低强度的羞耻,是同一种自我意识情绪的不同表述,在一些文献中常被交替使用^[2]。随着研究的深入,人们逐渐发现尴尬与羞耻在诱发事件、认知归因、主观体验等诸多方面均存在明显差异,对心理疾病也有不同影响。本文在梳理国内外相关研究的基础上,系统全面地辨析了尴尬与羞耻,进一步指出二者与心理疾病的关系,以期对未来的情绪理论研究和心理障碍的临床治疗有所启发。

1 语义学的角度

对情绪的命名是情绪研究中普遍存在的一个重要问题,然而词汇标签的差异不能作为区分情绪的依据,例如“高兴”和“愉快”虽然表述不同但却是同一种情绪。考察羞耻和尴尬的词源及语义可以发现,羞耻的涵义没有随时间的发展而

产生较大变化,但尴尬的命名和内涵却随着时间的变换不断发生改变。“shame”一词来源于印欧语系,《英语语言学词典》中解释为“当名誉扫地时的难过感受”;《钱伯斯词典》中认为羞耻是“在自己或他人看来自己有缺点、过错或形象不得体时产生的丢脸的感受”;《牛津英语词典》中定义为“因为一些错误的、可耻的或荒唐的行为而导致的痛苦情绪”^[3]。“embarrassment”起源于拉丁文的“barra”一词,意为“栅栏、横木”,《牛津词语历史字典》中指出17世纪早期“embarrassment”意为“妨碍或阻碍”;18世纪词义演变为“困惑的思维和表达”;19世纪定义为“由胆怯或腼腆而引发的不舒服的体验或表达”^[3]。跨文化研究发现有的情绪词汇既包括羞耻的涵义也包括尴尬的涵义^[4],例如意大利语中“vergogna”兼有尴尬和羞耻的涵义,威尔士语中羞耻用“gwarth”表示,尴尬用“chwithig”表示,“cywilydd”则同时包含羞耻与尴尬的内涵^[5]。也有人认为个体的某种情绪体验被描述为羞耻还是尴尬依赖于不同的语境^[5]。

有一种方法论称为元语言,我们所使用的语言被称为对象语言,描述对象语言的即为元语言。Dineen利用自然语义元语言(natural semantic metalanguage)区分尴尬和羞耻,强调尴尬的特点是“发生在个体身上的一些错事;个体知道别人如何看待自己;个体不想让这些错事继续发展下去”。羞耻的特点是“发生在个体身上的一些错事;个体知道自己犯了错误并且不想让别人知道”^[6]。以上描述虽然能反映出尴尬与

【基金项目】 国家社会科学基金重点项目(11AZD089)

通讯作者:杨丽珠, E-mail: yanglizhu126@126.com

羞耻情绪的特点,但却不是准确的定义。由此可以看出,在不同时期及不同文化背景下对羞耻和尴尬的词汇标签不完全一致,因此从语义学的角度无法对二者做出准确地区分。

2 心理学的角度

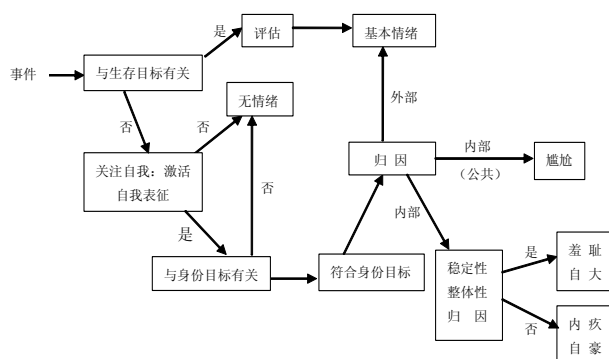
2.1 诱发事件的差异

心理学家认为如果尴尬和羞耻是两种不同的情绪,那么诱发事件可能存在特异性。有研究者认为尴尬的产生具有特殊的场合约定性,如成为别人关注的焦点或议论的对象^[7],遭到过分恭维或戏弄^[8]。Tangney 等人让被试回忆自己以往的尴尬和羞耻的经历发现,尴尬事件多是一些生活琐事,骤然发生,不可预料,羞耻事件多是可以预期的^[1]。尴尬和羞耻体验都与违背规则有关,但是违反规则的性质和严重程度不同,个体轻微地违背一些具体细微的规则或社会习俗时常产生尴尬情绪^[9,10],严重地或彻底地违背基本的行为准则或核心的规章制度时多会体验到羞耻^[4,8]。Keltner 和 Buswell 对诱发事件进一步细化,认为尴尬的诱发事件主要包括:由于身体失衡而跌跤;认知偏差(叫错别人的名字);无法自主地控制身体(不停地打嗝);外表形象不佳(嘴角粘着饭粒);泄露隐私(小秘密被别人知道了)。羞耻事件主要包括:糟糕的个人表现;伤害他人感情;辜负他人的期望;未达到自己的理想目标;不符合身份角色的行为表现(酒后闹事)^[11]。虽然有研究者认为可以从道德层面解读尴尬和羞耻^[12],然而从诱发事件的角度来看尴尬事件一般与道德无关,个体对行为的监管不受道德的约束^[13],如自己在众目睽睽之下跌倒在地;羞耻事件可以与个人品德相联系,违反道德规则的行为极易诱发羞耻情绪^[2],如醉酒闹事被拘留。然而上述研究大多依赖个体对自身经历的回忆或对情绪事件的分类与评定,对尴尬和羞耻的理解会受到风俗文化的影响,因此从其他角度进一步辨别尴尬和羞耻是十分必要的。

2.2 认知归因的差异

Keltner 认为尴尬事件与羞耻事件可能存在交叉重叠^[4],认知归因的差异可能是导致个体产生尴尬或羞耻的根本原因。根据 Tracy 和 Robins 提出的自我意识情绪加工模型(附图)^[14]可以发现,虽然尴尬与羞耻体验都是个体将结果归因于内部因素,但羞耻是与稳定的、整体性特征相联系,“由于自己能力水平太低,所以总是失败”;尴尬不需要更复杂的归因过程,个体只需判断自我表现是否与公众自我形象一致即可,“我的嘴角上粘着饭粒,有损自己在他人心中的形象”。

尴尬与羞耻都涉及消极的自我评价,但是自我评价的指向性不同。当个体对自己的消极评价不触及自我的本质^[16],或者说评价的焦点指向表面自我(outer self)^[13]或公开自我(public self)时会感到尴尬^[5]。例如,在体育课上由于跳跃幅度太大把裤子挣破了,当个体把失败的原因归结为自身的表面性因素——我可真有力,即产生尴尬体验;当消极的自我评价涉及到自我品质^[18,17],评价的焦点指向核心自我(core self)时会感到羞耻^[11]。例如,个体将考试失败的原因归结于自我本质性因素——我是个笨蛋,就会产生羞耻感。



附图 自我意识情绪加工模型

2.3 旁观者的差异

旁观者对尴尬及羞耻情绪的影响可以从两个方面分析：第一，旁观者在场的必要性。许多研究者认为个体几乎不会在独自一人时感到尴尬，旁观者在场是诱发尴尬情绪的必要条件^[11,18]。例如，个体独自在家发现衣服穿反了时通常不会尴尬，但若是在公众场合被他人发现时，大多会有尴尬体验。对于羞耻来说，旁观者是否在场仅是诱发羞耻情绪的易化条件，存在“独自的羞耻”^[19,20]。例如，个体独自一人做不出数学题且归因为自己愚蠢无能时会感到羞耻，如果是在课堂上回答不出问题更易羞耻。这是因为尴尬和羞耻涉及到个体对自身的消极评价的感知，羞耻侧重于自我消极评价，尴尬则偏重于他人对自己的消极评价。

第二，旁观者的数量、亲密关系及群体归属。同种情境下旁观者数量越多，尴尬程度越强烈^[18]。由于旁观者的存在对羞耻来说是可有可无的条件，因此旁观者数量的多少不会对羞耻程度产生影响^[1]。个体与旁观者关系的亲密程度也是影响个体产生尴尬或羞耻的重要因素。同种情况下，个体在陌生人面前更易尴尬，在熟悉的人特别是关系亲密的人面前较少体验到尴尬^[21]，如在陌生人面前唱歌跑调遭到哄笑可能会令人尴尬，但是在家人面前较少有尴尬体验。与之相反，在熟悉的人特别是亲密的人面前要比在陌生人面前更易产生羞耻情绪^[7]。此外，个体通常会按照某一抽象概念将自己划归为某一群体，如男性、中国人等，按同样标准可将旁观者分为身份一致的内部群体和身份不一致的外部群体。当个体举止失礼、形象不佳时旁观者中内部群体成员数量越多，个体越容易尴尬^[22]。

2.4 神经生理基础及生理反应的差异

Takahashi 等人让被试阅读包含尴尬情绪的语句以诱发其尴尬情绪，通过 fMRI 扫描相关脑区的活动发现，与中性情绪相比，被试产生尴尬情绪时内侧前额叶、左后颞上沟及视觉皮层被激活，左侧眶额皮层、左侧及右侧颞叶皮层的活跃程度更高^[23]。Michl 等人采用类似方法对羞耻进行研究发现，被试感到羞耻时大脑的内侧前额叶、额下回、前扣带回、海马回区域激活程度较高^[24]。

尴尬与羞耻具有相似的生理反应，如心率加速、出汗、脸红等^[5]，但也有研究者发现二者存在差异，个体尴尬时交感神经被激活而迷走神经被抑制^[25]，Harris 发现个体尴尬时血压

迅速上升,尴尬产生的第一分钟心率明显加快,但在第二分钟心率下降到基线水平,血压与心率非同步升降的特征可能是尴尬独有的生理反应^[26]。Lewis等人采用生化指标皮质醇区分羞耻和尴尬发现,儿童因任务失败而感到羞耻时皮质醇水平明显升高,但是当儿童受到他人的恭维产生尴尬情绪时皮质醇水平未发生变化,说明羞耻比尴尬给个体造成了更大的压力^[27]。

2.5 情绪体验及情绪表达的差异

尴尬个体通常感到自己有些滑稽可笑、慌乱、紧张,负性体验较为温和,痛苦程度较轻,持续时间短暂^[9,10]。羞耻个体有强烈的自责和失望感,伴随强烈且持久的痛苦、沮丧情绪^[18,28]。尴尬与羞耻的外在表现不同,成人尴尬时会依次出现一系列典型的外在表现,目光回避,抑制性微笑或讪讪的微笑,低头,触摸脸颊^[11,29]。儿童尴尬时的幽默体验更多,经常会微笑或咯咯傻笑,杨丽珠团队关于我国婴幼儿尴尬发生发展的研究表明,儿童尴尬时伴随微笑或抑制性微笑的面部表情,低头,摸脸、摸头发或掀衣服等肢体动作^[30]。由于尴尬体验兼有好笑和懊恼的矛盾性特点,致使个体具有既想表达又想抑制的行为表现,如目光回避与回视的交替动作。羞耻时个体常表现为目光无神、嘴角向下抿、低头、回避他人目光、身体蜷缩等,感到羞耻的个体有强烈的逃避的愿望,目光回避是其主要特点^[14]。

2.6 应对方式的差异

羞耻个体通常认为自己没有能力改变不良的现状^[31],多采用一些消极被动的应对方式以期摆脱当下的处境,主要分为退缩、逃避、伤害自我和攻击他人。选择退缩方式的个体能意识到并承认自己的羞耻体验,希望从羞耻情境中撤离,减少自我暴露;采取回避方式的个体否认自己有羞耻体验,拒绝谈论引发羞耻的事件;采取伤害自我的个体具有内化的羞耻感,希望通过自我批评和顺从他人来获得别人的认可;倾向于攻击他人的个体具有外化的羞耻感,企图通过言语或身体攻击其他的人或事来提高自己的地位和形象^[32]。钱铭怡等人发现高羞耻易感性的个体倾向于采用回避、隐藏感情、祈祷和等待的应付方法,低羞耻易感性的个体倾向于向他人寻求支持和帮助^[33]。与羞耻相比,尴尬个体多会采取一些积极主动的应对方式来挽回自己的面子,弥补或重新树立个人形象。对不同尴尬情境中个体的应付方式进行调查发现,违背规则时个体倾向于承认自己的过失并向对方道歉;自我形象受损时多会解释当前的窘况;举止失态时常用诙谐的语言自我解嘲。然而与正常群体相比,尴尬易感性较高的个体较少采取补救面子的积极应付方式^[34]。

3 与心理疾病的关系

尴尬对健康的不利影响体现在两方面:首先表现为“讳疾忌医”的态度延误对病情的诊断和治疗。研究发现尴尬倾向能够预测个体对临床治疗和公共卫生服务的求助动机,如果求医问询或接受治疗可能诱发患者的尴尬情绪(如询问性经历、身体检查等),患者极有可能会推迟或放弃有效的医疗

卫生求助^[35]。其次尴尬与社交焦虑关系密切,Miller指出尴尬与社交焦虑有相同的根源——担心他人对自己的消极评价^[36],社交焦虑程度越高的人越恐惧体验到尴尬情绪,排斥有可能引发尴尬的人或事,加剧社交焦虑的症状^[37]。

与尴尬相比,羞耻与心理疾病的关系更为密切。关于羞耻的病理作用主要有两种观点,第一种观点强调羞耻的负性认知特征,由于羞耻是个体对整体性自我的全面否定,会对核心自我造成严重伤害,因此羞耻会促发一些心理障碍。汪启荣和钱铭怡对大学生的自我概念、羞耻感和抑郁症状进行研究发现,羞耻感在自我概念对抑郁的作用中起中介作用,自我概念较低的大学生具有较高的羞耻易感性,更容易抑郁^[38]。Hasson-Ohayon等人调查了患有严重心理疾病的被试对其自身心理疾病的洞察力、自我污名与羞耻倾向之间的关系,发现羞耻倾向在对心理疾病的洞察力和自我污名的关系中起调节作用^[39]。第二种观点强调羞耻是一种过激的应激性反应,导致个体出现适应不良的临床症状。戴赞等人综述了国内外关于羞耻与创伤后应激障碍关系的研究,指出羞耻能够预测创伤后应激障碍症状的严重程度^[40]。Matos等人指出偏执型焦虑有别于社交焦虑,前者更关注他人对自己是否具有敌意,后者更关注自我在社会地位和社会认可程度方面的不足,个体的外部羞耻和创伤性的羞耻记忆可以预测偏执型焦虑的程度,内部羞耻可以预测社交焦虑的程度^[41]。

4 研究展望

综上所述可以看出尴尬与羞耻是两种独特的情绪且对心理健康有不同的影响,但目前研究仍有一些问题值得思考。首先,对尴尬和羞耻的标签不能作为区分二者的依据,而且情绪标签会受到文化的影响,因此未来针对尴尬和羞耻进行的跨文化研究尤其是现象学方面的研究必须确保语义等价,否则我们无法断定结果的差异确实是由文化差异造成的。其次,尽管众多研究证实尴尬和羞耻在违反规则的程度、情绪强度、持续时间等方面存在差异,但这种主观性判断会因人而异,如何在一个连续维度上精确划分是目前尚未解决的问题,未来研究应考虑如何在理论上量化使其具有可操作性。第三,尴尬和羞耻在其各自范围内也可以划分为不同的强度等级,我们能否将强度匹配的尴尬与羞耻情绪进行比较,所产生的不同结果能否说明二者存在本质性的差异?最后,尴尬与羞耻会对个体的身心健康造成不良影响甚至会形成心理障碍,这启发我们在临床干预和公共卫生服务中关注患者的尴尬和羞耻倾向,将对尴尬和羞耻的评估与调节纳入到干预方案中。鉴于尴尬和羞耻对心理疾病有不同的作用机制,因此干预方案要区别对待二者引起的相同或类似的心理障碍,以促进干预效果。

参 考 文 献

- 1 Tangney JP, Miller RS, Flicker L, et al. Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70(6): 1256-1269

- 2 Harré ROM. Embarrassment: A conceptual analysis. In Crozier WR. Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology. New York, Cambridge University Press, 1990. 181
- 3 Crozier WR. Differentiating shame from embarrassment. *Emotion Review*, 2014, 6(3): 269-276
- 4 Fessler DMT. Shame in two cultures: Implications for evolutionary approaches. *Journal of Cognition and Culture*, 2004, 4(2): 207-262
- 5 Sabini J, Silver M. Why emotion names and experiences don't neatly pair. *Psychological Inquiry*, 2005, 16(1): 1-10
- 6 Dineen A. Shame/embarrassment in English and Danish. *Australian Journal of Linguistics*, 1990, 10(2): 217-229
- 7 Robbins BD, Parlavaccchio H. The unwanted exposure of the self: A phenomenological study of embarrassment. *The Humanistic Psychologist*, 2006, 34(4): 321-345
- 8 Lewis M. Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In Lewis M, Haviland-Jones JM, Barrett LF. *Handbook of emotions*(3rd). New York, Guilford Press, 2008. 623-636
- 9 Feinberg M, Willer R, Keltner D. Flustered and faithful: Embarrassment as a signal of prosociality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, 102(1): 81-97
- 10 Weisfeld GE, Weisfeld MB. Does a humorous element characterize embarrassment? *Humor*, 2014, 27(1): 65-85
- 11 Keltner D, Buswell BN. Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 1997, 122(3): 250-270
- 12 俞国良, 赵军燕. 自我意识情绪: 聚焦于自我的道德情绪研究. *心理发展与教育*, 2009, 25(2): 116-120
- 13 Tangney, JP. Self-relevant emotions. In Leary MR, Tangney JP. *Handbook of self and identity*. New York, Guilford, 2003. 384-400
- 14 Keltner D. Evidence for the distinctness of embarrassment, shame, and guilt: A study of recalled antecedents and facial expressions of emotion. *Cognition and Emotion*, 1996, 10(2): 155-172
- 15 Tracy JL, Robins RW. Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 2004, 15(2): 103-125
- 16 Sabini J, Garvey B, Hall AL. Shame and embarrassment revisited. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001, 27(1): 104-117
- 17 Muris P, Meesters C. Small or big in the eyes of the other: On the developmental psychopathology of self-conscious emotions as shame, guilt, and pride. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2014, 17(1): 19-40
- 18 Ho DYF, Fu W, Ng SM. Guilt, shame and embarrassment: Revelations of face and self. *Culture and Psychology*, 2004, 10(1): 64-84
- 19 谢波, 钱铭怡. 中国大学生羞耻和内疚之现象学差异. *心理学报*, 2000, 32(1): 105-109
- 20 Dong P, Huang XI, Wyer RS. The illusion of saving face: How people symbolically cope with embarrassment. *Psychological Science*, 2013, 24(10): 2005-2012
- 21 MacDonald LM, Davies MF. Effects of being observed by a friend or stranger on felt embarrassment and attributions of embarrassment. *The Journal of Psychology*, 1983, 113(2): 171-174
- 22 Eller A, Koschate M, Gilson KM. Embarrassment: The in-group-outgroup audience effect in faux pas situations. *European Journal of Social Psychology*, 2011, 41(4): 489-500
- 23 Takahashi H, Yahata N, Koeda M, et al. Brain activation associated with evaluative processes of guilt and embarrassment: An fMRI study. *Neuroimage*, 2004, 23(3): 967-974
- 24 Michl P, Meindl T, Meister F, et al. Neurobiological underpinnings of shame and guilt: A pilot fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2014, 9(2): 150-157
- 25 Kreibig SD. Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological Psychology*, 2010, 84(3): 394-421
- 26 Harris CR. Cardiovascular responses of embarrassment and effects of emotional suppression in a social setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81(5): 886-897
- 27 Lewis M, Ramsay D. Cortisol response to embarrassment and shame. *Child Development*, 2002, 73(4): 1034-1045
- 28 Maibom HL. The descent of shame. *Philosophy and Phenomenological Research*, 2010, 80(3): 566-594
- 29 Kraus MW, Chen TWD. A winning smile? Smile intensity, physical dominance, and fighter performance. *Emotion*, 2013, 13(2): 270-279
- 30 杨丽珠, 姜月, 陶沙, 著. 早期儿童自我意识情绪发生发展研究. 北京: 北京师范大学出版社, 2014. 73-117
- 31 Turrini P, Meyer JJC, Castelfranchi C. Coping with shame and sense of guilt: A dynamic logic account. *Autonomous Agents and Multi-Agent Systems*, 2010, 20(3): 401-420
- 32 Elison J, Pulos S, Lennon R. Shame-focused coping: An empirical study of the compass of shame. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 2006, 34(2): 161-168
- 33 钱铭怡, 刘嘉, 张哲宇. 羞耻易感性差异及对羞耻的应付. *心理学报*, 2003, 35(3): 387-392
- 34 Cupach WR, Metts S. The effects of type of predicament and embarrassability on remedial responses to embarrassing situations. *Communication Quarterly*, 1992, 40(2): 149-161
- 35 McCambridge SA, Consedine NS. For whom the bell tolls: Experimentally-manipulated disgust and embarrassment may cause anticipated sexual healthcare avoidance among some people. *Emotion*, 2014, 14(2): 407-415